

# Japan: Wanderreise auf Honshu und Kyushu mit Fuji-Besteigung

## Hiking-Tour im Westen und Süden des Landes – Natur und Kultur

Nicht nur Ausblicke, sondern auch Einblicke sind in Japan rundum begeisternd. Wir wandern durch die Lavawüste des gewaltigen Aso-Kraters, lauschen dem tosenden Wasserfall in *Nachi* und folgen den alten Pilgerpfaden in die dichten Wälder *Kumanos*. Wir tauchen auch ein in die Kultur des *Buddhismus* und *Shintoismus*, bestaunen das im Meer stehende *Torii* vor *Hiroshima*, bewundern die mächtige Statue des kosmischen Ur-Buddha in *Nara* und genießen die spirituelle Atmosphäre am Tempel in *Daisho-In*. Aber auch architektonisch hat der Inselstaat an Vielfalt die Nase vorn: Die mächtige Burg von *Kumamoto*, das größte Holzgebäude der Welt *Tōdai-ji* und die gläsernen Wolkenkratzer von *Tokyo* gehören ganz selbstverständlich zu Japan.

Genau wie die urigen Bergsiedlungen und die lebendigen Fischerdörfer an der Küste, wie akkurat gepflegte Zen-Gärten und verwilderte Waldpfade, und wie gemütliche Nahverkehrsbahnen und der pfeilschnelle Shinkansen Schnellzug. Nach den Wanderungen durch die Natur lockt ein heißes Bad im *Onsen*, nach dem Streifzug durch die Großstadtdschungel ein kühles Bier. Nippon, das „Land der aufgehenden Sonne“, strahlt im Glanz der Tradition und leuchtet in die moderne Zukunft.



**Bitte beachten Sie, dass die Termine 10.05.-29.05.26 sowie 20.09.-09.10.26 in der Nebensaison liegen und damit KEINE Fuji Besteigung stattfindet. Stattdessen besteigen wir den Shimoyama-Berg, der uns einen Panoramablick auf den Fuji bietet.**



### Die Höhepunkte dieser Reise

- Durch den **Nikko-Nationalpark** zum Thermal-Spa Kotoku Onsen
- Der brodelnde Supervulkan im **Aso-Nationalpark**
- Uralte Pilgerpfade durch den **Yoshino Kumano-Nationalpark**
- Das quirlige Treiben der Megacity **Tokyo**
- Mit dem Schnellzug **Shinkansen** durch Japan reisen
- Ausgewählte Termine: Besteigung des **Fuji** (3.776 m)

## Reiseverlauf Japan (20 Tage)

### 1. Tag: Anreise

Flug nach *Fukuoka*.

## 2. Tag: Fukuoka – Kumamoto

Nach der Ankunft in *Fukuoka* fahren wir zum Bahnhof und von dort mit dem *Shinkansen*, dem japanischen Schnellzug, nach *Kumamoto*. Die Metropole liegt an der Westküste der Insel *Kyushu*, der südlichsten der großen Inseln Japans. Nach einem kurzen Fußweg erreichen wir unser zentral gelegenes Hotel und können zum ersten Mal die japanische Bäder-Kultur nutzen und uns im hoteleigenen Bad entspannen. Oder wir erkunden etwas die Umgebung und stimmen uns auf die kommenden Wochen ein. Übernachtung im Hotel „Route-Inn Kumamoto Ekimae“ in *Kumamoto*.

Dieses schlichte Hotel ist 5 Gehminuten vom Bahnhof Kumamoto, 2 km vom Kunstmuseum der Präfektur Kumamoto und 3 km von der Burg Kumamoto entfernt. Die einfachen Zimmer bieten kostenlosen Internetzugang sowie einen Flachbildfernseher. Ein Frühstücksbuffet ist im Preis inbegriffen. Es gibt ein gemeinschaftlich genutztes Badehaus und einen Waschsalon.

(Fahrzeit: ca. 2 Std., ca. 110 km)



## 3. Tag: Kumamoto – Aso-Kujū-Nationalpark

Frühstück    Abendessen

Vormittags begeben wir uns zum Wahrzeichen *Kumamotos*: Die mächtige Burg thront weithin sichtbar auf einem Hügel über der Stadt. Steile Mauern, verwinkelte Gänge, unterirdische Tunnel und falsche Tore machten die Festung lange zu einer der stärksten im Land- bis sie einem großen Brand zum Opfer fiel. Mit traditionellen Methoden und ursprünglichen Materialien wurde sie restauriert. Welche Teile sind Original? Wir machen uns selbst ein Bild.

Danach statten wir noch dem *Suizenji-Park*, einem der schönsten Gärten des Landes – inklusive Miniatur-Fuji – einen Besuch ab, bevor wir am Nachmittag mit dem Zug in den *Aso-Kujū-Nationalpark* fahren. Noch ein kurzes Stück mit dem Taxi, und schon sind wir am Ziel. Wir beziehen unsere Unterkunft im Nationalpark und lassen den Tag beim Abendessen ausklingen. 2 Übernachtungen in der Pension „Roi“ in Aso.

Die Pension „Roi“ in Aso ist eine charmante Unterkunft, bekannt für ihre herzliche Atmosphäre, private Bäder (wie das Löwen- und Felsenbad), exzellente Küche und die Nähe zu den Sehenswürdigkeiten der Aso-Region.

(Fahrzeit: ca. 1,5 Std., ca. 60 km)

## 4. Tag: Wanderung im Aso-Kujū-Nationalpark

Frühstück    Abendessen

Gleich nach dem Frühstück beginnen wir unsere Wanderung im „Land des Feuers“. Der Nationalpark rund um den *Aso-Vulkan* gehört mit seinen Vulkankegeln zu den größten Einbruchskesseln der Erde. Wir wandern zum Vulkan *Taka-dake* (1.592 m) und folgen den Rauchzeichen langsam bis zum Kraterrand. Oben angekommen bietet sich ein atemberaubendes Panorama über die Caldera und die ganze Insel *Kyushu*. Mit diesen Eindrücken steigen wir wieder hinab und machen uns auf den Weg ins *Aso-Vulkan-Museum* – wie sind diese gewaltigen Berge entstanden?

(Aufstieg: 600 Hm, Abstieg: 600 Hm; Gehzeit: ca. 5-6 Std., Gehstrecke: ca. 14 km; Fahrzeit: ca. 1 Std., ca. 25 km)

## 5. Tag: Hiroshima

Frühstück

Heute verlassen wir den *Aso-Kujū-Nationalpark* und fahren zunächst mit der Bahn nach *Kumamoto* und dann weiter mit dem *Shinkansen* nach *Hiroshima*. Am frühen Nachmittag erreichen wir unser Hotel – von dort geht es zu Fuß weiter. Wir besuchen das *Peace-Memorial-Museum* sowie den weitläufigen *Friedenspark*. Zahlreiche Kunstwerke und Mahnmale erinnern an die Folgen des Atombombenabwurfs von 1945, und wir lauschen interessiert der Geschichte. 2 Übernachtungen im Hotel „Chisun“ in *Hiroshima*.

Das „Chisun Hotel Hiroshima“ ist ein preiswertes Hotel im Stadtzentrum von Hiroshima, bekannt für seine Mischung aus Komfort und Convenience, nahe dem Bahnhof, mit Annehmlichkeiten wie Frühstücksbuffet, WLAN, Restaurant und verschiedenen Zimmeroptionen (inkl. Apartments) sowie Konferenzräumen. Zimmerausstattung: Klimaanlage, Flachbild-TV, Kühlschrank, kostenloses WLAN in den Zimmern.

(Fahrzeit: ca. 3,5 Std., ca. 380 km)

## 6. Tag: Insel Miyajima

Frühstück

Wir unternehmen heute einen Ausflug mit dem Boot zur Schrein-Insel *Miyajima*. Schon nach kurzer Fahrt entdecken wir das weltbekannte, leuchtend rote Torii mitten im Wasser, das den Eingang zum shintoistischen *Itsukushima-Schrein* markiert. Warum gilt die Insel bis heute als heilig? Und warum sind Geburten und Beerdigungen auf *Miyajima* tabu? Wir genießen die friedliche Atmosphäre rund um den buddhistischen Tempel *Daisho-in*, lauschen den vielen Anekdoten unserer Reiseleitung und lassen unsere Gedanken schweifen.

Am frühen Nachmittag schultern wir unseren Rucksack und wandern durch dichte Wälder auf den *Mount Misen* (500 m). Mit etwas Glück entdecken wir Rehe und Affen entlang des Weges. Am Gipfel machen wir ausgiebig Rast – Aussicht inklusive! Mehr als 3.000 Inseln liegen in der *Seto-Inlandsee* verstreut. Am späten Nachmittag kehren wir zurück nach *Hiroshima*.

(Aufstieg: 500 Hm, Abstieg: 500 Hm; Gehzeit: ca. 4–5 Std., Gehstrecke: ca. 12 km; Fahrzeit: ca. 0,5 Std., ca. 40 km)



## 7. Tag: Kii-Katsuura – Nachi – Kumano-Hongu-Taisha-Pilgerweg

Frühstück Abendessen

Wir reisen die nächsten Tage mit leichtem Gepäck, unser Hauptgepäck wird schon heute nach *Kyoto* transportiert. Daher packen wir alles in den Tagesrucksack, was wir für die folgenden drei Nächte benötigen, und steigen in den Schnellzug. Eine Fahrt mit dem *Shinkansen* ist ein Erlebnis. Er ist nicht nur super schnell und super pünktlich, sondern auch super präzise – er hält zentimetergenau am Bahnsteig. Wir gleiten mit dem Zug in Windeseile entlang der Küste Honshus, bis wir am Nachmittag die Stadt *Osaka* erreichen.

Mit dem Express-Zug geht es ab hier bis *Kii-Katsuura* und von dort bringt uns der öffentliche Bus bis zum kleinen Bergort *Nachi*, wo wir unsere Unterkunft beziehen. Hier beginnt der *Kumano-Hongu-Taisha-Pilgerweg*, und auch wir wandern eine kleine Etappe den *Daimonzaka-Berg* hinauf. Hohe Zedernbäume säumen den Weg zum shintoistischen Schrein, nur wenige Schritte weiter stürzt der *Nachi-Wasserfall* in die Tiefe. Mit diesen scheinbar mystischen Eindrücken lassen wir den Tag im *Ryokan* (traditionell eingerichtetes Hotel) ausklingen. Wie wäre es noch mit einem Besuch des *Onsen*? Übernachtung im *Ryokan* „Mitaki Sanso“ in *Nachi*.

Dieses schlichte Hotel an einer schmalen Straße mit Bergblick ist 6 Gehminuten von den Nachi-Wasserfällen, 8 km vom Bahnhof Nachi und 1 km vom Seigantoji-Tempel, einer historischen 3-stöckigen Pagode, entfernt. Die einfach eingerichteten Zimmer sind mit Tatamimatten, Futons und traditionellen Tischen mit kurzen Beinen ausgestattet. Alle verfügen über einen Fernseher, einige bieten Blick auf den Wasserfall. Es gibt ein einfaches Restaurant und ein gemeinschaftlich genutztes

Badehaus mit Whirlpool.  
(Fahrzeit: ca. 6 Std., ca. 550 km)

## 8. Tag: Kumano-Hongu-Taisha-Pilgerweg

Frühstück    Abendessen

Heute führt uns der *Kumano-Hongu-Taisha-Pilgerweg* durch die heiligen Berge von *Kumano*. Wir folgen den Pfaden durch die tiefen Zedernwälder und überqueren den *Ogumotori-Pass*, bis wir am Nachmittag das Örtchen *Koguchi* erreichen. In der kleinen Pension lassen wir die Eindrücke des Tages Revue passieren. Übernachtung in der Pension „Koguchi Shizen-no-le“ in *Koguchi*.

Die Pension „Koguchi Shizen-no-le“ in Koguchi ist eine umgebaute ehemalige Grundschule an der Kumano Kodo-Pilgerroute, die als rustikale Herberge (Minshuku) dient und Mahlzeiten anbietet, ideal für Pilger und Naturliebhaber; sie liegt in einem abgeschiedenen Bergdorf mit Flussnähe und ist bekannt für ihre ruhige Atmosphäre. Schlichte Zimmer, teilweise mit Tatamimatten, in einem einfachen Gasthaus mit Lounge und 2 Gemeinschaftsbädern.

*Bitte beachten Sie, dass es in und um Koguchi nur wenige kleine Pensionen und Hotels gibt. Daher kann es sein, dass die ausgeschriebene Pension in Ausnahmefällen nicht verfügbar ist und wir auf eine alternative Unterkunft in der Umgebung ausweichen müssen.*

(Aufstieg: 900 Hm, Abstieg: 1.200 Hm; Gehzeit: ca. 7-8 Std., Gehstrecke: ca. 14 km)



## 9. Tag: Über den Kogumotori-Pass nach Ukegawa und Yunomine

Frühstück    Abendessen

Die heiligen Berge rufen! Wir schultern unseren Rucksack und folgen weiter dem Pilgerweg – immer weiter ins Herz der Bergregion. Schon bald nachdem wir den *Kogumotori-Pass* überquert haben erreichen wir *Ukegawa*. Von dort geht es mit dem Bus nach *Kumano Hongu*, einem kleinen Dorf mit heiligen Schreinen. Den *Kumano Hongu Taisha* nehmen wir genauer ins Visier, bevor wir wieder in den Bus nach *Yunomine* steigen. Dort checken wir wieder in einem gemütlichen Ryokan ein. Wer möchte, kann sich im heißen Thermalwasser von der Wanderung erholen. Übernachtung im Ryokan „Yunomiesou“ in *Yunomine*.

Sie können das hauseigene Onsen (heiße Quelle) genießen und das üppige Kaiseri-Abendessen genießen. Alle Zimmer sind im traditionellen japanischen Stil eingerichtet und haben eine Toilette, Küchenschrank, Klimaanlage und TV.

(Aufstieg: 700 Hm, Abstieg: 700 Hm; Gehzeit: ca. 6-7 Std., Gehstrecke: ca. 16 km; Fahrzeit: ca. 0,25 Std., ca. 4 km)

## 10. Tag: Nara – Kyoto

Frühstück

Eine aussichtsreiche Busfahrt führt uns heute durch die *Kii-Berge* an die Pazifikküste nach *Kii-Tanabe*. Dort steigen wir in die Bahn und fahren über Osaka-Tennoji nach *Nara*. Die Stadt ist bekannt als die „Wiege der japanischen Kultur“, und dazu gehört auch der weitläufige Park *Nara-Koen*. Die Anlage ist Heimat der *Shika*, der freilaufenden Hirsche, die auch als Boten der Götter gelten. Wie viele hier wohl leben? Wir nehmen uns Zeit für einen ausgiebigen Spaziergang und bewundern dabei die historischen Bauwerke des Parks. Dazu gehört der *Tōdai-ji-Tempel* mit der Statue des Großen Buddha sowie der *Kōfuku-ji-Tempel* mit seiner fünfstöckigen Pagode. Tausende von steinernen Laternen säumen den Pfad zum *Kasuga-Taisha*, dem roten Shinto-Schrein, der von der UNESCO zum Weltkulturerbe erklärt wurde. Die Eindrücke des Tages „verdauen“ wir am besten in einem traditionellen Restaurant. Am Nachmittag setzen wir die Zugfahrt nach *Kyoto* fort, wo bereits unser Hauptgepäck im

Hotel auf uns wartet. 2 Übernachtungen im Hotel „Gimmond“ in *Kyoto*.

Das Hotel befindet sich im Stadtteil Kawaramachi. Einige der 140 Zimmer mit Blick auf die Stadt sind mit einem Flachbildfernseher mit Satellitenkanälen ausgestattet und verfügen über Zentralheizung. Außerdem stehen den Gästen eine getrennte Toilette und eine Dusche zur Verfügung. Im Hotel gibt es 2 Restaurants.

(Fahrzeit: ca. 4 Std., ca. 250 km)

## 11. Tag: Kyoto

Frühstück

Heute verbringen wir den ganzen Tag in *Kyoto*. Öffentliche Verkehrsmittel bringen uns nach Westen, wo wir zunächst den *Ryōan-ji-Tempel* besuchen. Nicht nur das Gebäude ist weltberühmt, sondern auch der *Zen-Garten*, der natürliche Felsblöcke kunstvoll in feinem Sand präsentiert. Wir nehmen uns ausgiebig Zeit für die Anlage, bevor wir mit dem Bus zum *Kinkaku-ji-Tempel* fahren. Warum er der „Goldene Pavillon“ heißt ist wird schnell klar – sogar im Gartenteich spiegelt sich die goldene Fassade. Den Nachmittag verbringen wir ganz nach Lust und Laune in der Innenstadt – Zeit für eigene Entdeckungen.

*Ihr Hauptgepäck wird heute Vormittag eingesammelt und nach Kawaguchiko verschickt. Das Hauptgepäck erwartet Sie wieder an Tag 12 im „Fujisan Hotel“.*



## 12. Tag: Nach Fujisan

Frühstück

Wir setzen unsere Reise fort und fahren mit dem *Shinkansen* über *Nagoya* oder *Shizuoka* bis nach *Mishima*. Von dort aus geht es mit dem Limousinenbus weiter bis *Fujisan*. Augen auf – schon aus dem Fenster des Zuges erblicken wir die schöne Silhouette des *Fuji-san* (3.776 m). Nicht nur der höchste Berg des Landes, sondern auch der heiligste. Das Wahrzeichen Japans gehört zum UNESCO-Weltnaturerbe und spätestens beim Anblick des „heiligen Vulkans“ wissen wir warum. Was bedeutet der Name *Fuji*? Wir beziehen unser Hotel am frühen Nachmittag und unternehmen anschließend eine kurze Wanderung zum *Fuji-Schrein* am Fuße des Berges. 3 Übernachtungen im „Fujisan Station Hotel“ in *Fujisan*.

Dieses im April 2015 eröffnete Hotel erwartet Sie mit komfortablen Zimmern und kostenfreiem WLAN. Es liegt nur 3 Gehminuten vom Bahnhof *Fujisan* entfernt. Jedes Zimmer ist mit einer Klimaanlage, einem Flachbild-TV und einem Schreibtisch ausgestattet. Das eigene Bad verfügt über eine Badewanne.

(Fahrzeit: ca. 5 Std., ca. 620 km)

## 13. Tag: Besteigung des Fuji (3.775 m)

Frühstück

Am heutigen Tag müssen Sie früh aufstehen. Schon in der Dämmerung machen wir uns auf den Weg mit dem Bus zur *Fuji-Subaru-Station* (2.305 m). Von hier beginnen wir den Aufstieg auf der *Fuji-Yoshida Route*.

Insgesamt zehn Stationen markieren den Pilgerweg zum Gipfel des *Fuji* (3.776 m) und mit jeder Station eröffnen sich neue Fernblicke. Die letzten beiden Etappen des Weges werden steiler, bis wir schließlich den Schrein am Gipfel erreichen. Wir ruhen uns aus, lassen uns das Picknick schmecken und genießen das eindrucksvolle Panorama. Nach ausgiebiger Rast steigen wir wieder ab und fahren mit dem Bus zurück zur Unterkunft.

*Bei schlechtem Wetter kann die Besteigung nicht erfolgen. Am Folgetag kann noch ein Versuch unternommen werden, ansonsten findet ein Alternativprogramm statt.*

(Aufstieg: 1.500 Hm, Abstieg: 1.500 Hm; Dauer: 10-11 Std., Etappe: 16 km;  
Transferzeit: 1 Std., 20 km)

**5 Termine:** Wir starten am Morgen in *Kawaguchiko* und machen uns auf den Weg zur Besteigung des *Shimoyama*-Bergs. Der Pfad führt durch dichten Wald und immer wieder geben Lichtungen den Blick auf den Fuji und den Kawaguchi-See frei. Der Aufstieg ist moderat, aber stetig. Am Gipfel stehen wir still und staunen: Der Fuji ragt klar vor uns auf, das Panorama ist beeindruckend. Nach einer kurzen Pause steigen wir zufrieden wieder ab – mit dem Gefühl, etwas Besonderes erlebt zu haben.

(Aufstieg: 500 Hm, Abstieg: 500 Hm; Dauer: 4 Std., Etappe: 10 km;  
Transferzeit: 2,0 Std., 30 km)



## 14. Tag: Fuji-Hakone-Izu-Nationalpark

Frühstück

Noch ein Tag im *Fuji-Hakone-Izu-Nationalpark* liegt vor uns – und diesen wollen wir nutzen. Wir wandern an den Hängen des *Fuji-san*, passieren einen der fünf *Fuji-Seen* und staunen immer wieder über das wechselnde Panorama. Auf der Berghütte *Koyodai* legen wir Rast ein, bevor wir zum *Sai-ko-See* absteigen und das Freiluftmuseum *Nemba* erreichen. Die reetgedeckten Bauernhäuser entführen uns in die Vergangenheit und geben uns tiefe Einblicke in das Landleben und die Handwerkskünste Japans Anfang des 19. Jahrhunderts – den *Fuji* stets im Blick. Am späten Nachmittag erreichen wir mit dem Bus wieder *Fujisan*.  
(Aufstieg: 550 Hm, Abstieg: 550 Hm; Gehzeit: ca. 4-5 Std., Gehstrecke: ca. 12 km; Fahrzeit: ca. 0,5 Std., ca. 15 km)

## 15. Tag: Tokyo – Asakusa-Viertel

Frühstück

Gleich am Morgen fahren wir mit dem Zug nach *Tokyo*: Willkommen in der Megacity! Tradition und Moderne, Wolkenkratzer und Tempelanlagen, Leuchtreklame und Zen-Kultur – die Stadt hat für jeden Geschmack etwas zu bieten. Wir beziehen unser Hotel im *Asakusa-Viertel* und machen einen ersten Bummel zum *Asakusa-Kannon-Tempel*, dem meistbesuchten Heiligtum der Tokyoter. Danach geht es in den weitläufigen *Ueno-Park*, einem beliebten Treffpunkt zum Erholen, Picknicken oder Spazieren gehen. Abends stürzen wir uns ins quirlige Treiben – die Auswahl an Restaurants ist unbegrenzt. Übernachtung im „The b Hotel Asakusa“ in *Tokyo*.

Die 18 Zimmer sind mit viel Liebe zum Detail und modernem Komfort ausgestattet und verfügen über Klimaanlage, Flachbildfernseher mit Satellitenempfang und kostenfreies WLAN. Jedes Zimmer bietet ein eigenes Badezimmer mit Dusche. Zusätzliche Annehmlichkeiten sind kostenfreier Internetzugang (LAN), ein Reinigungsservice und ein Gästewaschsalon.  
(Fahrzeit: ca. 2 Std., ca. 130 km)

## 16. Tag: Nikko

Frühstück    Abendessen

Heute heißt es wieder packen – wir packen unser Gepäck für die folgenden zwei Nächte in unseren Rucksack, das Hauptgepäck können wir im Hotel deponieren. Dann geht es zum Bahnhof und mit dem Zug in Richtung Norden. Ein japanisches Sprichwort sagt „Sage nie kekko (prächtigt), ehe du *Nikko* gesehen hast“ – und davon wollen wir uns überzeugen. Gleich nach der Ankunft beziehen wir unseren Ryokan.

Nachdem wir uns zum Mittag gestärkt haben, besuchen wir die eindrucksvolle Tempelanlage mit dem *Toshogu-Schrein* und bewundern das faszinierende Zusammenspiel buddhistischer und shintoistischer Architektur. Dann geht es weiter zum *Rinnoji-Tempel* – was hat es mit der *Sanbutsudo*-Halle auf sich? Es wird schnell klar, warum so viele Kunstwerke

der Stadt mit dem Prädikat „Staatschatz“ ausgezeichnet sind. Den Abend verbringen wir ganz nach Lust und Laune – entweder in der Stadt oder im *Onsen*. 2 Übernachtungen im „Nikko Station Nibankan Hotel“ in *Nikko*. 103 Zimmer mit kostenlosem WLAN und Klimaanlage. Der Bahnhof Tobu Nikko ist nur 3 Gehminuten entfernt. Die Lage ist ideal für Sightseeing-Touren. Zum Weltkulturerbe Nikko Toshogu-Schrein gelangen Sie mit dem Bus vom Bahnhof Tobe Ekimae in etwa 5 Minuten.

(Fahrzeit: ca. 2 Std., ca. 140 km)



## 17. Tag: Nikko-Nationalpark

Frühstück    Abendessen

Heute sind wir im großen *Nikko-Nationalpark* unterwegs. Der Bus bringt uns nach *Yumoto Onsen*, einem kleinen Badeort mit heißen Schwefelquellen. Von hier führt uns der Weg über den *Kirikomi-See* hinauf zum *Sanno-Pass*. Noch einmal genießen wir ein Picknick mit Aussicht! Vor uns liegt das *Senjogahara*-Sumpfbgebiet, in der Ferne erhebt sich der *Mount Nantai* (2.486 m). Am Nachmittag fahren wir zurück nach *Nikko*.

(Aufstieg: 500 Hm, Abstieg: 600 Hm; Gehzeit: ca. 4-5 Std., Gehstrecke: ca. 10 km; Fahrzeit: ca. 0,5 Std., ca. 30 km)

## 18. Tag: Zurück nach Tokyo

Frühstück

Am Vormittag geht es per Bus und Bahn zurück nach *Tokyo*. Nach dem Check-In heißt es Leinen los! Wir unternehmen eine *Schiffahrt auf dem Sumida-Fluss*, der nahe unseres Hotels im Stadtviertel *Asakusa* in die Bucht von Tokyo mündet und genießen den Blick auf die Stadt. Anschließend bietet uns der Besuch des *teamLab* ein Erlebnis der besonderen Art. 2 weitere Übernachtungen im „The b Hotel Asakusa“.

(Fahrzeit: ca. 2,5 Std., ca. 160 km)

## 19. Tag: Tokyo

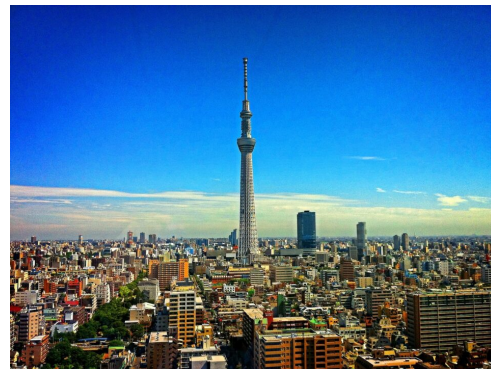
Frühstück    Abendessen

Einmal hoch hinaus? Kein Problem. Wir besuchen das *Rathaus von Tokyo* und genießen von der 45. Etage den atemberaubenden Blick auf das endlose Häusermeer. Auch der großzügig angelegte *kaiserliche Palastgarten* ist zu erkennen, bei klarer Sicht sogar die Schneekappe des *Fuji*.

Wieder am Boden machen wir uns auf den Weg zum *Meiji-Schrein*, der in einer ruhigen Grünanlage im Zentrum liegt. Von dort gelangen wir in das *Harajuku-Viertel*, in dem viele Straßenmusiker ihr Glück versuchen und *Cosplayer*, verkleidet als Manga-Figuren, für Unterhaltung sorgen. Hier werden viele verrückte neue Trends geschmiedet und auch gleich in knallbunten Geschäften von noch bunter gekleideten Verkäuferinnen an den Mann gebracht.

Gleich daneben reihen sich im Viertel *Omotesando* die Luxusboutiquen aneinander – gewagte, moderne Architektur vom Feinsten. Wer noch weitere Facetten *Tokyos* kennenlernen möchte hat noch Zeit am Nachmittag – auf eigene Faust oder mit der Gruppe. Lust auf Museum? *Tokyo* hat davon viele zu bieten. Oder lieber einen Garten bewundern? Der *Hama-rikyu* gehört zu den schönsten der Stadt. Natürlich ist auch shoppen eine Option in der Metropole! Abends genießen wir ein letztes gemeinsames Abendessen.

(Fahrzeit: ca. 2 Std., ca. 20 km)



## 20. Tag: Heimreise

Frühstück

Transfer zum Flughafen und Flug von *Tokyo* zurück nach Deutschland.

(Fahrzeit: ca. 0,5 Std., ca. 25 km)

## Termine & Preise

|                       |           |                       |           |
|-----------------------|-----------|-----------------------|-----------|
| 10.05.26 – 29.05.26 § | 6.945,- € | 28.06.26 – 17.07.26   | 7.075,- € |
| 12.07.26 – 31.07.26 * | 7.290,- € | 19.07.26 – 07.08.26 * | 7.290,- € |
| 26.07.26 – 14.08.26 + | 7.375,- € | 08.08.26 – 27.08.26   | 7.195,- € |
| 16.08.26 – 04.09.26   | 7.195,- € | 23.08.26 – 11.09.26   | 7.195,- € |
| 26.08.26 – 14.09.26   | 7.195,- € | 20.09.26 – 09.10.26 § | 7.195,- € |

## Enthaltene Leistungen

- Linienflug mit Lufthansa (Economy) von München nach Fukuoka und zurück von Tokyo, nach Verfügbarkeit
- Lokale, Deutsch sprechende Reiseleitung ab Fukuoka bis Tokyo
- Förderung eines Klimaschutzprojektes von atmosfair
- Rail & Fly-Fahrkarte in Deutschland und Österreich
- Übernachtungen: 13x Hotels, 3x in Pensionen (kein Einzelzimmer möglich, Gemeinschaftsbad), 2x in Ryokans (kein Einzelzimmer möglich, Gemeinschaftsbad)
- 18x Frühstück, 6x Abendessen
- Transfers und Eintrittsgebühren lt. Programm
- Reisekrankenschutz

## Nicht enthaltene Leistungen

- Weitere Mahlzeiten und Getränke (ca. 400 EUR)
- Trinkgelder; Persönliches
- Individuelle Ausflüge und Besichtigungen
- Evtl. erhöhte Flugkosten nach dem 01.01.26

## Zusätzliche Leistungen...

- Einzelzimmerzuschlag regulär: 675 EUR
- \* Einzelzimmerzuschlag an diesen Terminen: 690 EUR
- + Einzelzimmerzuschlag an diesem Termin: 700 EUR

## Hinweise

- § Bitte beachten Sie, dass die Termine 10.05.-29.05.26 sowie 20.09.-09.10.26 in der Nebensaison liegen und damit **KEINE Fuji Besteigung** stattfindet. Stattdessen besteigen wir den Shimoyama-Berg, der uns einen Panoramablick auf den Fuji bietet.
- Der Fokus dieser Reise liegt auf einem umfassenden Einblick in die Naturregionen Japans. Dabei erkunden wir verschiedene Nationalparks zu Fuß und besteigen gemeinsam den Mount Fuji – den heiligen Berg. Aber auch das vielfältige kulturelle Erbe des Landes kommt nicht zu kurz. Wir verlassen immer wieder den klassischen Weg und lernen dadurch den ursprünglichen Spirit Japans auf intensive Weise kennen.
- Wir übernachten in Hotels der Mittelklasse sowie in traditionellen Unterkünften (Ryokans und Pensionen). Bitte beachten Sie, dass es in und um Koguchi nur wenige kleine Pensionen und Hotels gibt. Daher kann es sein, dass die ausgeschriebene Pension in Ausnahmefällen nicht verfügbar ist und wir auf eine alternative Unterkunft in der Umgebung ausweichen müssen. Die Zimmer in den Hotels sind komfortabel eingerichtet und haben ein eigenes Badezimmer, aber sie sind klein und wirken eng für europäischen Standard (ca. 15 m<sup>2</sup>). Zimmer mit zwei Einzelbetten sind ein wenig größer als Zimmer mit Doppelbetten. Die Doppelbetten sind maximal 1,40 m breit. Die Einrichtung in den Ryokans und Pensionen ist schlicht, aber geschmackvoll. Die Zimmer sind Doppelzimmer, Einzelbelegung ist leider nicht immer möglich. Der Einzelzimmerzuschlag umfasst daher 14 Nächte. In Ryokans und teilweise auch in Pensionen sind die Zimmer mit Strohmatte (Tatami) ausgelegt, auf denen für die Nachtruhe Futons ausgebreitet werden. Bei den Bädern handelt es sich um Gemeinschaftsbäder im japanischen Stil (Ofuro). Sie sind häufig auf dem Flur und werden gemeinschaftlich, nach Geschlechtern getrennt, genutzt. Das Betreten mit Schuhen ist untersagt. Pantoffeln sowie ein Baumwoll-Kimono (Yukata) für den Weg zum Gemeinschaftsbad werden bereitgestellt.
- Bei dieser Reise sind Frühstück sowie sechs Abendessen inkludiert. Wir frühstücken in den Unterkünften, mittags besorgen wir uns eine Kleinigkeit für unterwegs oder suchen uns eine traditionelle Gaststätte. Am Abend essen wir in landestypischen Restaurants oder in der Unterkunft. Teilweise wird auch schon zum Frühstück „typisch japanisch“ serviert, d. h. warme Speisen und Suppen sind keine Seltenheit. Die Restaurants bieten eine Bandbreite an Speisen – immerhin gehört die japanische Küche zum UNESCO-Weltkulturerbe. Bitte beachten Sie, dass in der Regel nur mit Stäbchen gegessen wird, eigenes Besteck kann genutzt werden sofern es aus Plastik oder Holz ist.
- Das Klima in Japan lässt sich mit dem Klima in den südlichen Teilen Europas vergleichen, allerdings herrscht im Sommer hohe Luftfeuchtigkeit. Im Juli und August ist es in Zentral- und Süd-Japan (besonders in den Städten) heiß und schwül bei einer Tagesdurchschnittstemperatur von 25-35°C. Sommergewitter sind möglich. In den Bergen ist es im Sommer aber angenehm; am freistehenden Mt. Fuji ist mit starkem Wind zu rechnen.
- Wir reisen ausschließlich mit öffentlichen Verkehrsmitteln, dazu gehören Linienbusse, Züge, Metro und auch die moderne Hochgeschwindigkeitsbahn. Dabei ist der Stauraum für Gepäck häufig sehr eingeschränkt.
- Selbstverständlich ist es das Ziel Ihrer Reiseleitung und unserer Partner, sämtliche Programmpunkte durchzuführen. Sollte es witterungsbedingt, aus organisatorischen oder sonstigen Gründen notwendige Abweichungen von der Ausschreibung geben, bitten wir um Ihr Verständnis.
- Wir empfehlen eine Reisetasche oder einen Koffer/Trolley mit Rollen für diese Reise mit max. 20 kg. Da wir mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs sind ist es notwendig, das Gepäck über kürzere Strecken eigenständig zu tragen/zu rollen. Die sonst sehr komfortablen Züge bieten sehr wenig Stauraum, die über den Sitzen befindlichen Gepäckfächer sind kleiner als der europäische Standard (Kofferhöhe max. 60-80cm, maximal 90 Liter Volumen). Viele Unterkünfte bieten Waschmöglichkeiten und Reinigungsservice. Für die Wanderungen benötigen Sie einen Tagesrucksack. Von Hiroshima wird das Gepäck nach Kyoto vorausgeschickt und wir reisen nur mit leichtem Gepäck. D.h. der Tagesrucksack sollte über ausreichendes Volumen für drei Nächte verfügen.
- In Regionen mit dichter Besiedelung ist die Belastung der Natur durch unzählige Fahrzeuge spürbar. Daher reisen wir größtenteils mit öffentlichen Verkehrsmitteln durch das Land, auch wenn wir dadurch unser Gepäck kurze Strecken transportieren müssen. Dafür erhalten wir Einblicke in das tägliche Leben der lokalen Bevölkerung.

- Wird die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, so kann der Veranstalter bis spätestens am 21. Tag vor Reisebeginn vom Reisevertrag zurücktreten.
- Aufgrund der örtlichen Gegebenheiten und/oder Aktivitäten ist diese Reise, wie die meisten in unserem Gesamtangebot, grundsätzlich nicht für Personen mit eingeschränkter Mobilität geeignet. Im Einzelfall sind wir jederzeit bemüht, eine Lösung zu finden. Bitte sprechen Sie uns hierzu an.
- Eine Anzahlung von 20% muss direkt nach der Buchung und Erhalt der Rechnung nebst Versicherungsschein bezahlt werden. Die Restzahlung wird 21 Tage vor Reisebeginn fällig. Bis zu der in der AGB genannten Frist vor Reisebeginn kann der Veranstalter bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl von der Reise zurücktreten.
- Informationen zur Verarbeitung von Kundendaten finden Sie unter <https://www.intakt-reisen.de/datenschutz/>.
- Durch Ihre Reise erzeugte CO2-Emissionen können Sie durch eine freiwillige Spende an Atmosfair ausgleichen (siehe Buchungsformular). Die Spenden werden in Projekte zur Einsparung von Treibhausgasen investiert. Um die CO2-Emissionen des Fluges an anderer Stelle einzusparen sind z.B. für Flüge nach Tansania ca. 103 EUR und nach Nepal ca. 117 EUR notwendig. Sie erhalten für Ihre Spende eine vom Finanzamt anerkannte Bescheinigung.
- Mit Buchung der Reise kann, je nach Zeitpunkt der Buchung, eine Anzahlung notwendig sein. Die Bedingungen hierzu finden Sie in den Veranstalter-AGB.
- Zu erforderlichen Impfungen fragen Sie bitte Ihren Arzt oder eines der Tropeninstitute.

## Anforderungen

- Wanderungen: 3x moderat (4-5 Std.), 3x mittelschwer (5-7 Std.), 1x anspruchsvoll (10-11 Std.)
- Besteigung des Fuji (3.776 m), Gipfeltag 1.500 Hm, 10-11 Std.
- Voraussetzung für diese Reise sind ein hohes Maß an Flexibilität, Kondition, Ausdauer und Trittsicherheit für Touren mit bis zu 8 Std. Gehzeit auf unterschiedlich beschaffenem Gelände. Dazu gehören vulkanisches Geröll, unebene Waldpfade und steile Steinstufen, aber auch breit angelegte Wanderwege. Hitze und Luftfeuchtigkeit erhöhen die Anforderung, technische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Dabei wechseln sich Wanderungen und Besichtigungen regelmäßig ab. Gehzeiten können sich durch ungünstige Witterungsbedingungen und je nach Kondition der Gruppe verlängern. Die im Programm angegebenen Zeiten und Höhenunterschiede gelten nur als grobe Richtlinie. Einzelne Tagestouren können auch ausgelassen werden. So auch die Besteigung des Mt. Fuji, die etwas anspruchsvoller ist als die sonstigen Wanderungen (bis zu 11 Std. Gehzeit). Wir tragen bei den Wanderungen unseren Tagesrucksack mit dem Notwendigsten.
- Aufgrund des Aufenthalts in Höhenlagen über 2.500 m besteht die Möglichkeit der Höhenkrankheit (AMS). Symptome reichen von Kopfschmerzen und Schwindel bis hin zu bedrohlichen Hirn- oder Lungenödemen. Um die Gefahr zu verringern, ist der Reiseverlauf so konzipiert, dass während der Reise stets genügend Zeit zur Anpassung gegeben ist und der Körper sich an die veränderten Verhältnisse gewöhnen kann. Dazu gehören langsames und stetiges Gehen sowie die Aufnahme von ausreichend Flüssigkeit. Trotz sorgfältiger Planung unserer Reiserouten bedeutet der Aufenthalt in Höhenlagen eine Belastung für den Körper. Sollten Sie diesbezüglich Bedenken haben, melden Sie sich gerne jederzeit direkt bei uns. Insbesondere bei Vorerkrankungen empfehlen wir Ihnen, rechtzeitig vor der geplanten Reise Ihren Hausarzt zu konsultieren.

[www.intakt-reisen.de/asien/japan/aktivreise-japan/](https://www.intakt-reisen.de/asien/japan/aktivreise-japan/)

Änderungen und Irrtümer vorbehalten

Intakt-Reisen GmbH & Co. KG

Bartningallee 27, 10557 Berlin